Nr	Namn													Fall	
Grenstående brytning till handstående	Nedrullning - uppgång till grenstående	Handstående - fall över till brygga *markera*	Sparka tillbaka till stå	Lantmätarhopp ≥90°	Sissone	Upphopp/chassé - rondat stämhopp	Stillastående flickflack	Sträckt hopp ½ vändning	Rullning bakåt till spannung, raka armar -½ vändning *markera*	Spagat	Grensplitt	Spagat	Brytning till samlat stående	Poäng	
														Slutpoäng	

Nr	Namn													Fall	
Grenstående brytning till handstående	Nedrullning - uppgång till grenstående	Handstående - fall över till brygga *markera*	Sparka tillbaka till stå	Lantmätarhopp ≥90°	Sissone	Upphopp/chassé - rondat stämhopp	Stillastående flickflack	Sträckt hopp ½ vändning	Rullning bakåt till spannung, raka armar -½ vändning *markera*	Spagat	Grensplitt	Spagat	Brytning till samlat stående	Poäng	
														Slutpoäng	

Nr	Namn													Fall	
Grenstående brytning till handstående	Nedrullning - uppgång till grenstående	Handstående - fall över till brygga *markera*	Sparka tillbaka till stå	Lantmätarhopp ≥90°	Sissone	Upphopp/chassé - rondat stämhopp	Stillastående flickflack	Sträckt hopp ½ vändning	Rullning bakåt till spannung, raka armar - ½ vändning *markera*	Spagat	Grensplitt	Spagat	Brytning till samlat stående	Poäng	
														Slutpoäng	

Nr	Namn													Fall	
Grenstående brytning till handstående	Nedrullning - uppgång till grenstående	Handstående - fall över till brygga *markera*	Sparka tillbaka till stå	Lantmätarhopp ≥90°	Sissone	Upphopp/chassé - rondat stämhopp	Stillastående flickflack	Sträckt hopp ½ vändning	Rullning bakåt till spannung, raka armar - ½ vändning *markera*	Spagat	Grensplitt	Spagat	Brytning till samlat stående	Poäng	
														Slutpoäng	

Svenska Stegserierna Steg 3 Fristående

Version 260601

Gymnastikförbundet